



**Сотрудники Китайского университета Гонконга на протяжении нескольких лет изучали: как влияет потребление яблок на продолжительность жизни людей. Как оказалось, регулярное потребление яблок, богатых антиоксидантами, продлевает жизнь в среднем на 10 процентов.**

Как известно, старение клеток человека происходит под воздействием свободных радикалов, которые повреждают их, а также развивают различные заболевания. Антиоксиданты, содержащиеся в яблоках, отлично борются со свободными радикалами, а, следовательно, замедляют процесс старения человека.

Следует также отметить, что яблоки снижают уровень холестерина в крови. Все дело в пектине и волокнах. Одно яблоко среднего размера с кожурой содержит 3,5 гр. волокон, т.е. более 10 процентов суточной нормы волокон, необходимых организму.

Нерастворимые молекулы волокон прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым, уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. Яблоки также содержат растворимые волокна называемые пектинами, которые помогают связывать и выводить излишек холестерина, образующегося в печени.

Кроме того, как отмечают исследователи, яблоки защищают от рака. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Ещё в яблоках много солей железа и меди, поэтому их с успехом применяют и при лечении малокровия, для чего лучше употреблять кислые сорта.

Полезные свойства яблок известны ещё из древности. Употребляя яблоки каждый день

натощак по утрам, наши предки нормализовали работу пищеварительной системы. А неочищенные яблоки, настоянные на кипятке, помогали им при сухом кашле. Ученые отмечают, что сегодня для среднестатистического человека ежедневное потребление яблок должно составлять не менее двух штук.

***Информация с сайта <http://ecoportal.news>.***